Colţul specialistului

Unele recomandări pentru pregătirea fizică a jucătorilor de tenis în etapa actuală

Lovirea mingii pe porţiunea ascendentă şi din poziţii dezechilibrate, utilizarea greutăţii corpului în cadrul execuţiilor tehnice, atacurile repetate la fileu, iată cîteva din caracteristicile jocului de tenis modern, care fac din vechiul joc de tenis static, cu mişcări lente şi largi un joc viguros, dinamic şi spectaculos. De aceea, jucătorul care doreşte să atingă performanţe înalte trebuie să posede o tehnică avansată, dublată de o foarte bună pregătire fizică şi o concepţie ofensivă.

Practicarea tenisului sub diferitele lui forme duce la realizarea doar în parte a pregătirii fizice necesare jucătorului de tenis modern. Iar pregătirea fizică trebuie să însoţească pregătirea tehnică şi tactică a sportivilor în tot timpul anului şi să fie realizată prin:

— lecţii speciale de pregătire fizică;

— afectarea pentru pregătirea fizică a unui interval de timp în cadrul lecţiilor de pregătire tehnică şi tactică;

— antrenamentul individual de pregătire fizică;

— gimnastica de dimineaţă.

In perioada pregătitoare care corespunde lunilor de iarnă pregătirea fizică ocupă aproximativ 60—70 la sută din antrenamentul jucătorilor de tenis şi este aceea care pune bazele unei bune activităţi în timpul perioadei competiţionale.

Sarcinile pregătirii fizice în această perioadă sînt următoarele:

— dezvoltarea calităţilor fizice pe o treaptă foarte înaltă care să mărească capacitatea organismului de a susţine eforturile specifice perioadei competiţionale;

— asigurarea unui fundament de deprinderi motrice de bază care să favorizeze lărgirea bagajului de deprinderi tehnice.

Pentru realizarea acestor sarcini putem folosi în afara mijloacelor specifice cum ar fi joc de simplu pe teren de dublu, joc unul contra doi, joc cu mai multe mingi etc., şi o serie de mijloace nespecifice.

Astfel, *pentru dezvoltarea vitezei:* exerciţii din atletism (starturi, alergări accelerate), starturi din diferite poziţii (ghemuit, fandat, culcat), alergare de schimbare de ritm şi direcţie, joc de fotbal cu minge de rugbi.

Pentru dezvoltarea forţei: exerciţii cu haltere de 25—40 kg., alergare pe teren înclinat, alergare şi sărituri pe trepte, sărituri din atletism, stringerea mingii de tenis în mînă.

Pentru dezvoltarea îndemînării: jocuri sportive (baschet, handbal, fotbal), sărituri la aparatele de gimnastică, exerciţii din gimnastica acrobatică.

Pentru dezvoltarea rezistenţei: alergare pe teren variat (in tempo variat şi uniform), repetări de alergare accelerată pe 25—60 m.

Mijloacele nespecifice trebuie folosite la început într-un volum şi cu o varietate mare de exerciţii, iar pe măsură ce ne apropiem de perioada competiţională şi în timpul ei, trebuie selecţionate exerciţiile cele mai apropiate de specificul jocului, care vor fi executate cu intensitate mare.

Pregătirea fizică efectuată cu mijloace nespecifice în această perioadă prezintă avantajul că ea nu necesită săli special amenajate pentru jocul de tenis, ea poate fi executată în bună parte în aer liber.

Alegerea şi dozarea exerciţiilor folosite trebuie făcută în aşa fel încît unul din rezultatele pregătirii fizice să fie dobîndirea unei bune rezistenţe în regim de execuţii tehnice, în regim de viteză de deplasare în teren, în regim de forţă la nivelul membrelor inferioare şi a braţului drept, şi al unei intense concentrări nervoase.

Pentru exemplificare dăm conţinutul unui program de pregătire fizică recomandat unui jucător tînăr pe o perioadă de două săptămîni.

I.: *luni:* încălzire 20 minute; alergare accelerată 60 m +120 m mers +20 m joc de gleznă (se execută de 10 ori); săritură pe un picior 5x50 m; joc de handbal 2x20 minute; stringerea mingii de tenis în mînă 4x20; *miercuri:* încălzire 20 minute; starturi din diferite poziţii + alerg. accelerată 20 m. (2x10 repet); alergare cu schimbare de direcţie 3x3 repetări pe dist. 50 m; genuflexiuni cu 25—35 kg. 5x5 repetări; joc de fotbal cu mingea de rugbi; *vineri:* încălzire 20 minute; alergare pe teren înclinat, coborîre cu schimbare de direcţie 5x70 m; exerc. cu mingi medicinale; joc de baschet, stringerea mingii de tenis în mînă 4x25.

II.: *luni:* încălzire 20 minute; exerc. de gimnastică acrobatică, exerciţii la aparatele de gimnastică, sărituri la aparate; alergare pe teren variat în tempo variat 2.500 m; *miercuri:* încălzire 20 minute; sărituri pe un picior pe treptele stadionului 2x3 repet.; joc de handbal; *vineri:* încălzire 20 minute; starturi din diferite poziţii 3x10 repetări pe distanţa de 30 m; 10 m joc de gleznă + 50 m alergare accelerat + 40 m mers — totul de 8 ori; joc de baschet.

Pentru aprecierea pregătirii fizice generale se recomandă următoarele probe de control: 60 m, 800 m, tracţiuni în braţe şi săritura în lungime de pe loc.

Alegerea probelor de control pentru aprecierea gradului de pregătire fizică specială trebuie făcută în strînsă legătură cu specificul jocului. Astfel, pentru aprecierea vitezei de deplasare în teren recomandăm următorul parcurs: jucătorul stă cu racheta în mînă la o distanţă de jumătate de metru în spatele liniei de fund şi la mijlocul ei; la semnalul de plecare care poate fi vizual sau auditiv, jucătorul porneşte în cea mai mare viteză spre dreapta unde loveşte o minge suspendată cu sfoară la înălţimea de 30—40 cm. aflată la un metru de linia de fund şi pe linia de simplu; după aceea aleargă spre stînga unde loveşte cu reverul o minge suspendată asemănător tot pe linia de simplu, la o distanţă de 3 m de linia de fund; apoi aleargă spre plasă atingînd banda la mijlocul ei şi se retrage cu spatele pînă în dreptul liniei de servici unde este cronometrat.

Pentru sportivii de categoria I un rezultat care să nu depăşească 9 secunde poate fi considerat satisfăcător, dacă ţinem seama că maestrul sportului şi campionul republican Ion Ţiriac a realizat pe acest parcurs timpul de 8 secunde.

Pentru a aprecia rezistenţa în regim de viteză de deplasare în teren, putem repeta această probă de 30 ori cu pauză de 30 secunde între repetări.

Cele de mai sus reprezintă numai exemple de felul în care jucătorii şi antrenorii trebuie să-şi alcătuiască şi să-şi organizeze conţinutul pregătirii în această etapă.

Exerciţiile, durata executării cît şi intensitatea cu care vor fi aplicate trebuie să varieze în raport cu vîrsta, nivelul de pregătire anterior cît şi cu alte particularităţi ale jucătorului.

Ciclul de lecţii de antrenament preconizat de noi reprezintă doar o etapă şi el trebuie să se încadreze organic în această perioadă pregătitoare prin legarea lui de ciclurile următoare.

prof. ŞTEFAN GEORGESCU
antrenor al lotului republican de seniori

HANDBAL în 7

Atenţie la apărare!

Cu toate că o victorie cu 13—8 obţinută de formaţia feminină *Rapid Bucureşti* în primul joc din cadrul sferturilor de finală ale *„C.C.E."*, poate scuti echipa noastră campioană de emoţii pentru meciul retur, cu Lokomotiv Zagreb, totuşi... *paza bună trece primejdia rea!* Folosind această înţeleaptă zicală, dorim să arătăm handbalistelor de la Rapid că cele 5 goluri, avantaj cu care vor face deplasarea în Iugoslavia, nu trebuie să le facă să uite că în prima întîlnire cu Lokomotiv Zagreb ele au manifestat unele lipsuri, care la un joc în deplasare le pot produce mai multe necazuri decît acasă.



O fază pe care spectatorii meciului Rapid — Lokomotiv Zagreb nu o vor uita uşor. Ana Boţan a trecut de Visujei Tusak şi va marca (cu dreapta!) al doilea gol al echipei noastre.
Foto: V. Bageac

Să nu fim înţeleşi greşit. Este cert că echipa noastră campioană s-a prezentat bine pînă în prezent în această importantă întrecere internaţională, demonstrînd de la un meci la altul tendinţa de a juca modern, cu folosirea unor acţiuni variate şi rapide, care au pus în valoare posibilităţile formaţiei antrenate de prof. *Gabriel Zugrăvescu*. Sînt lucruri pentru care întreaga echipă şi, în mod special antrenorul, merită felicitări. Dar, privind lucrurile în perspectivă, avem datoria să apreciem cu mai multă exigenţă comportarea reprezentantelor noastre în *„Cupa campionilor europeni"*. De aci înainte, jocurile vor fi mereu mai dificile. Tocmai pentru acest motiv, considerăm că este mult mai folositor să ne ocupăm de unele lipsuri manifestate de Rapid în acest joc.

Vom începe cu apărarea, capitol în care rapidistele nu stau tocmai bine, din care cauză la fiecare meci aproape — indiferent de valoarea adversarului — ele nu sînt scutite de emoţii. De altfel, credem că între slaba pregătire a echipei în apărare şi repetatele perioade de scădere a ritmului există o strînsă legătură. In unele momente, campioanele noastre primesc goluri parabile, care influenţează negativ potenţialul de luptă al echipei, ceea ce duce — în mod fatal — şi la scăderea eficacităţii acţiunilor ofensive, prin creşterea nervozităţii, a nesiguranţei jucătoarelor.

Iată dar, cît de importantă este în jocul unei echipe o mai bună pregătire în organizarea apărării. Ceea ce lipseşte încă formaţiei noastre campioane este colaborarea dintre jucătoare în apărare, în preluarea adversarilor, în evitarea blocajelor. Datorită unor asemenea lipsuri, se creează adversarului posibilitatea de a avea culoare de aruncare la poartă, de a avea pivoţii uneori nemarcaţi pe semicerc. Şi, ca să exemplificăm, să amintim jucătoarelor de la Rapid că în meciul cu Lokomotiv Zagreb, prin comportarea lor în apărare, au înlesnit lui *Vucikovici* şi *Tuşak* — două jucătoare fără o deosebită forţă de şut — să realizeze 5 goluri prin aruncări de la distanţă, iar *Zlatei Rebernjak* — care în reprezentativa Iugoslaviei nu joacă pe postul de pivot — să înscrie un gol şi să „obţină" două lovituri de la 7 m din acţiuni pe semicerc.

La toate acestea se mai poate adăuga faptul că feroviarele au ezitări în blocarea şuturilor de la distanţă, ceea ce derutează portarul, a cărui atenţie nu este dirijată spre spaţiul care ar trebui acoperit de apărătoare.

Sînt lipsuri care de multe ori pot hotărî soarta unui joc. De aceea este de dorit ca handbalistele de la Rapid, împreună cu antrenorul lor, să se străduiască să-şi îmbunătăţească jocul în apărare, ridicînd prin aceasta valoarea formaţiei la nivelul cerut de competiţia în care reprezintă handbalul romînesc. Cu atît mai mult cu cît ele au posibilitatea să realizeze acest progres.

CĂLIN ANTONESCU
ADRIAN VASILIU

Voinţa şi S.S.E. Nr. 1 învingătoare în primele meciuri în cadrul „Cupei Sportul popular"

jocurile continuă azi şi mîine

Sîmbătă s-a inaugurat în Capitală, ediţia a VI-a a tradiţionalei competiţii de juniori şi junioare „CUPA SPORTUL POPULAR". În cadrul primei faze, pe centre, s-au disputat două meciuri masculine. care au prilejuit spectacole atractive, datorită mai ales echipelor învingătoare, Voinţa şi S.S.E. nr. 1, care se prezintă ca două serioase candidate la primul loc în serii. Juniorii Voinţei au întrecut la scor, 31—11, pe cei ai clubului Steaua, iar S.S.E. Nr. 1 a învins pe S.S.E. Nr. 2 (echipa a doua), cu 22—13.

Întrecerea continuă astăzi şi mîine.

Astăzi, în sala Dinamo, au loc alte două meciuri de juniori, din cadrul primei etape. Programul se prezintă astfel:

Ora 20: **S.S.E. Nr. 2 I — Dinamo**

Ora 21: **Ştiinţa — Rapid.**

Miercuri jocurile se vor disputa în sala Floreasca, ele fiind incluse în programul care încadrează partida internaţională Dinamo — H.C. Zagreb, contînd pentru „Cupa campionilor europeni". Iată meciurile de mîine:

Ora 15.00: **Clubul sportiv şcolar — S.S.E. Nr. 2** (junioare)

Ora 15.50: **S.S.E. Nr. 2 I — Steaua** (juniori)

Ora 21.50: **Ştiinţa — S.S.E. Nr. 1** (juniori).

Viitoarele partide vor fi programate duminică.

PRIMA FAZA LA CLUJ

La întrecerile primei faze participă cîte 6 echipe (juniori şi junioare), împărţite în 2 serii. Iată rezultatele primelor întîlniri: **Juniori:** C.S.Ş. II—S.S.E. II 29—10; C.S.Ş. II — Industria Sîrmei 16—14 (7—7); **Junioare:** Ştiinţa Babeş-Bolyai — C.S.Ş. II 18—7; C.S.Ş. II — Porţelanul 24—0.

PAUL RADVANYI, coresp.

O comisie de turism şi alpinism fruntaşă

Pe fiecare an activitatea comisiei de turism şi alpinism din cadrul asociaţiei sportive Electroputere Craiova se îmbunătăţeşte şi obţine frumoase succese.

In cursul anului 1962, printr-o muncă susţinută de popularizare a turismului de către membrii comisiei, s-au organizat 23 de excursii la care au participat majoritatea salariaţilor uzinei. Participanţii au vizitat următoarele obiective turistice: Govora, Călimăneşti, Herculane, litoralul, Valea Oltului, Valea Argeşului, Valea Jiului precum şi oraşele Sibiu, Sinaia, Braşov şi Bucureşti.

O deosebită importanţă s-a dat şi duminicilor cultural-sportive organizate în lunca Jiului (la marginea oraşului Craiova) la care au participat peste 4000 de oameni ai muncii.

VENERU SĂNDULESCU-coresp.

Pentru un salt calitativ în scrima romînească

În anul 1962, scrima romînească a înregistrat unele succese de prestigiu pentru mişcarea noastră sportivă. Desigur, la loc de cinste s-a situat performanţa floretistei **Olga Szabo**, care la Buenos Aires a cucerit titlul de campioană mondială. O comportare meritorie au avut şi componentele echipei noastre de floretă în „triunghiularul" de la Budapesta (R.P. Ungară—Italia—R.P. Romînă) unde s-au clasat pe locul II, după puternica formaţie a ţării gazdă. O frumoasă victorie peste hotare a obţinut şi tînărul scrimer **Ionel Drîmbă**, în concursul triunghiular de la Minsk (R.S.S. Bielorusă—R.S.S. Lituaniană—R.P. Romînă).

Juniorii, de asemenea, s-au prezentat într-un evident progres. Ei au întrecut net (4—0) formaţia de tineret a R.D. Germane şi apoi, la Criteriul mondial al tineretului de la Cairo, s-au calificat în turneele finale, ocupînd locul IV la floretă fete **(Ana Ene)** şi spadă **(Ştefan Haukler)** şi locul VII la sabie **(Ionel Drîmbă)**.

Deşi au obţinut unele rezultate de valoare pe plan internaţional, care vin să întregească palmaresul succeselor obţinute de sportivii noştri peste hotare, totuşi nu putem trece cu vederea lipsurile în pregătire ale sportivilor noştri fruntaşi, manifestate cu ocazia unor concursuri importante. De exemplu, la campionatele internaţionale de scrimă ale R.P. Romîne au ieşit la iveală greşeli elementare de tehnică (braţul îndoit, vîrful în sus, poziţia fundamentală înaltă etc.). La aceste lipsuri s-au mai adăugat şi altele de ordin tactic, şi în special în pregătirea fizică generală, baza marilor performanţe.

Numai că acest preţios adevăr nu l-au înţeles, în egală măsură, sportivii noştri fruntaşi.

O consecinţă a superficialităţii în procesul de pregătire a unora din sportivii noştri fruntaşi au fost şi rezultatele nesatisfăcătoare înregistrate în concursul internaţional de la Varşovia, în tradiţionala întrecere de la Como („Floreta de argint"), ca şi în întîlnirea pe echipe, cu reprezentativa secundă a R.P. Ungare desfăşurată la Bucureşti.

Iată, în linii mari, bilanţul anului 1962. În acest an, an preolimpic, scrimerilor noştri fruntaşi le incumbă obligaţii cu mult mai mari, la nivelul marilor succese dobîndite în ultima vreme de mişcarea noastră sportivă.

În acest sens, federaţia de specialitate a elaborat un plan larg de măsuri menit să aducă o substanţială îmbunătăţire a activităţii de scrimă din ţara noastră.

Într-o primă etapă, federaţia şi-a propus să contribuie la consolidarea organizatorică a secţiilor existente prin intensificarea muncii de îndrumare şi control a acestora, prin creşterea numărului secţiilor afiliate şi a sporirii numărului de sportivi legitimaţi. În scopul asigurării unei bogate şi puternice pepiniere de scrimeri, federaţia îşi propune să acorde o atenţie permanentă secţiilor de scrimă ale şcolilor sportive de elevi şi să promoveze elementele de perspectivă din aceste instituţii în secţiile cluburilor.

În vederea creşterii nivelului profesional al antrenorilor şi a îmbunătăţirii procesului de instruire şi antrenament, federaţia va organiza o consfătuire pe ţară a antrenorilor, în care se va face un larg schimb de experienţă şi se va stabili linia directoare a activităţii în perioada preolimpică. În acelaşi scop vor lua fiinţă la Bucureşti şi Cluj cercuri metodice, cu participarea antrenorilor şi scrimerilor fruntaşi. Tot la Bucureşti şi Cluj — ca principale centre de scrimă ale ţării — vor fi înfiinţate centre speciale de pregătire a spadasinilor. Totodată, federaţia îşi propune să sporească numărul instructorilor voluntari.

Pentru ca toate aceste obiective să fie îndeplinite, este necesar ca Colegiul central de antrenori să acţioneze mai unitar, mai organizat, să manifeste mai multă consecvenţă în urmărirea şi îndrumarea sistematică a secţiilor de scrimă.

Un capitol important în planul de măsuri al federaţiei îl constituie munca de educaţie cu sportivii. În această direcţie se va urmări încadrarea şi participarea activă a tuturor sportivilor la învăţămîntul politic, felul cum sportivii se comportă pe locurile lor de muncă.

În sfîrşit, în scopul unei popularizări tot mai largi a scrimei în rîndul maselor, federaţia va organiza în acest an o serie de concursuri cu caracter demonstrativ în diferite instituţii şi întreprinderi de la oraşe şi sate.

★

Pentru traducerea în viaţă a acestui plan de măsuri — corespunzător cerinţelor etapei actuale — scrimerii noştri, antrenorii, activiştii sportivi din asociaţii şi cluburi au datoria să-şi aducă o contribuţie cît mai substanţială la îndeplinirea lui integrală.

ELENA DOBINCA
TIBERIU STAMA